มะเร็งไม่ใช่โรคร้าย

Inspiration from

Ajahn Sumano Bhikkhu

บทนำ

ก่อนที่พวกเราทุกคนจะพลิกไปสู่เนื้อหาภายในหนังสือเล่มเล็กๆนี้ ผมเองขอเกริ่นนำที่ไปที่มาสักหน่อย ผมเองเป็นลูกศิษย์ของหลวงพ่อสุมโน ภิกขุ แห่งถ้ำสองตา อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา เรื่องมีอยู่ว่า เช้าวันหนึ่ง หลวงพ่อท่านโทรมาปรารภกับผม โดยท่านพูดว่าระยะนี้มีลูกศิษย์เป็นมะเร็งมาหาท่านหลายต่อหลายคน ซึ่งแต่ละคนไม่ค่อยเข้าใจเกี่ยวกับกลไกการเกิดของมะเร็ง พาลคิดไปว่าเป็นโรคร้ายที่ไม่สามารถจะรับมือได้ด้วยตัวเอง คิดไปว่ามีแต่แพทย์แผนปัจจุบันเป็นทางเลือกเดียวเท่านั้น ครั้นเป็นแล้วก็จิตใจอ่อนแอ ส่งผลให้อาการที่เป็นอยู่นั้นทรุดหนักลงไปอีก

ดังนั้น ด้วยความเมตตาของท่านที่มีต่อลูกศิษย์ทั้งหลาย จึงให้ผมเรียบเรียงหนังสือเล่มเล็กๆนี้ขึ้น โดยใช้ภาษาง่ายๆ เพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับกลไกการเกิดของมะเร็ง รวมถึงการปฏิบัติตนเองในแบบที่ทุกคนสามารถทำได้ ไม่ว่าจะเป็นมะเร็งแล้ว หรือยังไม่เป็นก็ตาม

และหัวใจของเรื่องนี้ทั้งหมด ที่อยากให้ทุกท่านจำขึ้นใจคือ

“มะเร็งเป็นอาการที่เซลล์ต่าง ๆพยายามเปลี่ยนแปลงตัวเอง ไปตามสภาพแวดล้อมภายในร่างกายที่เปลี่ยนไป”

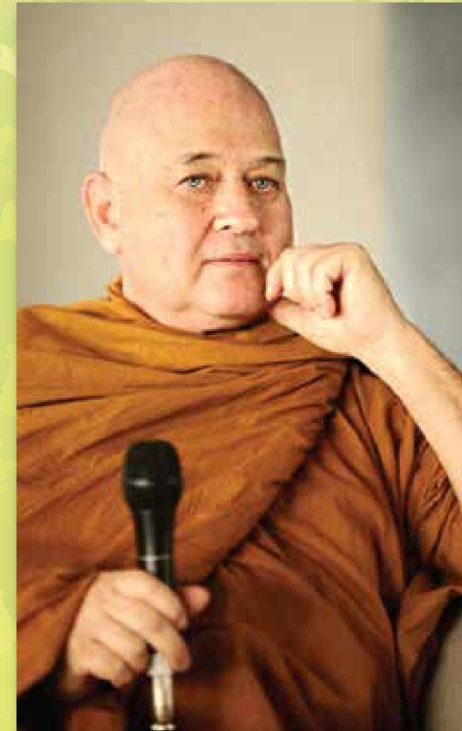
เรื่องทั้งหมดมีอยู่แค่นั้น ดังนั้น เรามีหน้าที่เพียงอย่างเดียวคือ จัดการสิ่งแวดล้อมภายในร่างกายให้ดี ไม่ให้เป็นแหล่งสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ปกติให้กลายเป็นเซลล์มะเร็ง และหลังจากสิ่งแวดล้อมภายในร่างกายดีแล้ว ร่างกายจะจัดการตัวมันเองอย่างชาญฉลาด แต่ขณะเดียวกัน พวกเราก็ต้องให้เวลาร่างกายที่จะรักษาตัวเอง โดยไม่เร่งผล ทำใจให้สบาย หมั่นทำเหตุให้สม่ำเสมอ คือดูแลสิ่งแวดล้อมภายในร่างกายให้ดี และอดทนรอ ผลลัพธ์ที่ดีคือความเป็นปกติของร่างกายจะผลิบานออกมาเอง ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนไว้ว่า “ทุกสิ่งล้วนเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุและปัจจัย”

หนังสือเล่มนี้เป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับท่านผู้สนใจวิถีธรรมชาติบำบัด และผมอยากฝากไว้ว่า

การที่เราเข้าสู่ธรรมชาติ เท่ากับเราเข้าสู่ความเป็นปกติของชีวิต ยิ่งเราออกจากธรรมชาติมากเท่าไหร่เราจะพบความแปลกแยกและความผิดปกติของชีวิตมากขึ้นเท่านั้น

หากพวกเราลองสังเกตสักนิดว่าสัตว์ป่า กับสัตว์เลี้ยง แบบไหนแข็งแรงกว่ากัน อึดกว่ากัน คงจะพอเห็นภาพได้ชัดเจน ถึงความสำคัญของการกลับสู่ธรรมชาติ เข้าสู่ความกลมกลืนกับธรรมชาติ และเมื่อเราเข้าใจธรรมชาติ เราจะเข้าใจชีวิตซึ่งก็คือร่างกายและจิตใจมากขึ้นเป็นลำดับๆ จนสามารถที่จะจัดการกับชีวิตนี้ได้อย่างเหมาะสมที่สุดต่อไป

สุดท้าย ผมอยากให้ทุกท่านที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้ ไม่ว่าท่านจะเป็นมะเร็ง หรือไม่เป็น หรือไม่แน่ใจว่าเนื้องอกที่เป็นอยู่ใช่มะเร็งหรือไม่ ขอให้ท่านให้โอกาสแก่ร่างกายตัวเอง ที่จะพัฒนาตัวมันเองให้กลับมาเป็นปกติก่อนที่จะตัดสินใจไปโรงพยาบาลและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ในที่สุด



Camouflage

Inspiration from

Ajahn Sumano Bhikkhu

ปัจจุบันเรามีความเชื่อตามแพทย์แผนตะวันตกว่ามะเร็งเป็นโรคภัยที่ร้ายแรง สามารถคร่าชีวิตผู้คนบนโลกนี้ได้มากมาย ทั้งเด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ และคนชรา และยังรวมไปถึงผู้ที่เป็นมะเร็งแล้ว และตั้งใจปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด ก็มีความเสี่ยงสูงเพราะอาจจะถึงแก่ชีวิตเนื่องด้วยสภาพร่างกายที่ทนไม่ไหวต่อการรักษาในแบบแผนนั้นๆ

พวกเราส่วนใหญ่เติบโตมากับข้อมูลมากมายที่ต้องการให้เราเชื่อ เรามีความเชื่อตามสิ่งที่หมอบอกว่ามะเร็งเป็นโรคร้ายไม่มีวิธีรักษาหรือหากจะมีวิธีรักษา ผู้ป่วยก็ต้องทนทุกข์ทรมานกับผลข้างเคียงในการรักษานั้นๆไม่ว่าจะเป็น การผ่าตัดเอาเนื้อร้ายออก และหลายครั้งยังรวมไปถึงต่อมน้ำเหลืองซึ่งมีหน้าที่ในร่างกายมากมายเหลือคณานับนั้นกลับต้องถูกตัดออกเพราะความไม่รู้ความจริงของหมอในกลไกการเกิดของสิ่งที่เรียกว่ามะเร็งในร่างกายมนุษย์ หลังจากนั้นหมอจะให้ทำเคมีบำบัด (Chemotherapy) ซึ่งเป็นการนำสารพิษเข้าไปฆ่าทุกสิ่งทั้งที่เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ในเลือดซึ่งรวมถึงเม็ดเลือดขาวของเราเองด้วย และสุดท้ายที่เป็นรูปแบบประจำในการรักษาคือการฉายแสง

แต่หากวันนี้เราจะมีโอกาสได้รู้ความจริงว่าแท้จริงแล้วมะเร็งไม่ใช่โรคร้าย และหายได้ด้วยตัวเราเองโดยไม่เกี่ยวกับหมอหรือเทคโนโลยีทางการแพทย์ใดๆ เราและคนรอบข้างคงจะสบายใจมากขึ้น

ก่อนอื่นพวกเราต้องลองหยุดพิจารณาดูร่างกายของตนเองว่ามันทำงานอย่างไร และคงจะพอเห็นภาพง่ายๆดังนี้

ร่างกายเราต้องทำงานโดยไม่เคยมีวันหยุด ดังนั้นร่างกายจึงมีความเปลี่ยนแปลงในทางดีและไม่ดีเกิดขึ้นตลอดเวลา และหากเราสังเกตการใช้ร่างกายของตัวเองจะพบว่า ส่วนใหญ่เราใช้ร่างกายโดยไม่สนใจดูแลรักษาไม่ค่อยทะนุถนอม ใช้ร่างกายไปในทางสนองกิเลสทางจิตใจเป็นส่วนใหญ่ และแน่นอนว่าร่างกายจะต้องเปลี่ยนแปลงไปในทางเลวร้ายลงอย่างรวดเร็ว และความเปลี่ยนแปลงไปทางเลวร้ายนั้นก่อให้เกิดหนึ่งในโรคที่คนกลัวที่สุดคือ โรคมะเร็ง ดังนั้นมีความจำเป็นอย่างยิ่งยวดที่เราต้องเข้าใจร่างกายของตัวเองให้มากขึ้น เมื่อเราเข้าใจมากขึ้น เราจะสามารถเป็นหมอรักษาตัวเองได้ในที่สุด



ขั้นต่อไปเราจะมาเรียนรู้กันว่าแท้จริงแล้ว "มะเร็งคืออะไร"

"แท้จริงแล้ว มะเร็งเป็นอาการที่เซลล์ต่างๆพยายามเปลี่ยนแปลงตัวเองไปตามสภาพแวดล้อมภายในร่างกายที่เปลี่ยนไป" ข้อความนี้เป็นหัวใจทั้งหมดของเรื่องนี้ พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ว่า "ทุกสิ่งล้วนเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุและปัจจัย" หากเราเข้าใจชัดเจนในสิ่งเหล่านี้แล้วเราจะรู้ว่าเราควรจะจัดการมะเร็งอย่างไร

"การจัดการมะเร็ง แท้จริงแล้ว คือการจัดการตัวเอง" จะจัดการตัวเองอย่างไร ก็โดยการจัดการสภาพแวดล้อมภายในร่างกายตัวเองให้อยู่ในสภาวะที่ไม่เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ปกติ จนกลายเป็นเซลล์มะเร็ง ทีนี้เรามาดูกันว่าสภาวะแบบไหนที่เอื้อต่อการกระตุ้นให้เซลล์ปกติในร่างกายนั้นเปลี่ยนแปลงตัวเองไปสู่การเป็นเซลล์มะเร็ง

1. สภาพความเป็นกรดด่างในเลือด

จากงานวิจัยในต่างประเทศพบว่าสภาวะปกตินั้น เลือด น้ำเหลือง และของเหลวในสันหลัง จะมีค่า pHที่ประมาณ 7.4 หรือสูงกว่า 7.4 เล็กน้อยซึ่งเป็นสภาพกลางหรือด่างเล็กน้อย ในสภาพนี้จะทำให้เซลล์มะเร็งคงตัว ในขณะที่หากสามารถทำให้มีค่า pH อยู่ถึงระดับ 8.5 ได้ เซลล์มะเร็งก็จะตายลงในทันใด(ค่า pH เป็นค่าที่แสดงความเป็นกรดด่าง โดยค่า pH น้อยกว่า 7 จะมีสภาพเป็นกรด และถ้าค่า pHมากกว่า 7 จะมีสภาพเป็นด่าง แต่ถ้าค่า pH มีค่าเท่ากับ 7 แสดงว่าสภาพเป็นกลาง)

ในหลักสูตรล้างพิษตับของโรงเรียนผู้นำชาวสันติอโศกได้เคยตรวจสอบพบว่า คนที่ป่วยเป็นโรคมะเร็งร้ายแรง เมื่อตรวจน้ำลายด้วยกระดาษลิตมัส จะได้ค่า pH เป็นกรดในระดับ 5 หรือตรวจในปัสสาวะก็จะมีสภาพความเป็นกรดสูงเช่นกัน ดังนั้นใครสนใจว่าร่างกายตัวเรามีสภาพกรดหรือด่างมากหรือน้อยไปเพียงใดให้ลองตรวจเบื้องต้นด้วยการวัดที่น้ำลาย หรือปัสสาวะโดยใช้กระดาษลิตมัสก็น่าจะได้ข้อมูลดังกล่าวได้

นอกจากนี้หากพิจารณาให้ลึกซึ้งกว่านั้นจะพบว่า กระบวนการเผาผลาญ การย่อย การทำงานต่างๆในร่างกายโดยส่วนใหญ่ ผลของกระบวนการต่างๆนั้นสร้างกรดออกมาเสมอๆ อันนี้ยังไม่รวมอาหารการกิน อากาศ มลพิษต่างๆ ความเครียด ความกังวล เหล่านี้ล้วนสร้างสภาวะความเป็นกรดให้ร่างกายทั้งสิ้น

สิ่งที่เราพอจะทำได้คือพยายามรับประทานอาหารที่มีฤทธิ์เป็นด่างเข้าไป เพื่อช่วยให้ร่างกายกลับมาสู่สภาวะที่เป็นด่างเล็กน้อย อาหารเหล่านั้นเป็นอาหารที่คนทั้งโลกยอมรับว่าเป็นอาหารที่ดีที่สุด คือผักและผลไม้สด โดยเฉพาะ ผักผลไม้ที่ไร้สารพิษ (Organic) ผมขอย้ำว่าไร้สารพิษ ไม่ใช่ปลอดสารพิษเพราะปลอดสารพิษนั้นยังคงใช้สารเคมีและปุ๋ยเคมีในการปลูกอยู่ เพียงแต่มีการเว้นระยะเก็บ จึงยังคงมีสารพิษตกค้างอยู่แม้จะไม่เกินค่าที่มาตรฐานกำหนด นอกจากนี้ยังไม่มีข้อห้ามใช้พืชผักจีเอ็มโออีกด้วย แต่ไร้สารพิษนั้นปลูกโดยวิธีเกษตรอินทรีย์ คือระบบการผลิตที่รักษาสมดุลของธรรมชาติและความหลากหลายทางชีวภาพ และปราศจากการใช้สารสังเคราะห์ไม่ว่าจะเป็นปุ๋ยเคมี สารเคมีกำจัดศัตรูพืชและฮอร์โมนต่างๆ ตลอดจนไม่ใช้พืชหรือสัตว์ที่เกิดจากการตัดต่อทางพันธุกรรม (จีเอ็มโอ) ซึ่งอาหารเหล่านี้ส่วนใหญ่จะมีฤทธิ์เป็นด่าง ส่วนอาหารที่มีฤทธิ์เป็นกรด ได้แก่เนื้อแดงต่างๆ น้ำอัดลม กาแฟ และอีกมากมาย หากคุณลองค้นหาข้อมูลจากอินเตอร์เนตคุณจะได้ทราบข้อมูลเพิ่มเติมว่าอาหารแบบใด มีฤทธิ์เป็นกรดด่างอย่างไร

ในศาสตร์ของการกิน-อยู่แบบอายุรเวทนั้น ได้มีการกล่าวถึงความสำคัญของ"การรับประทานอาหาร" และคำแนะนำบางส่วนที่ผมอยากจะยกมาแสดงไว้ในที่นี้คือ อาหารที่จะรับประทาน ควรได้รับการเตรียมด้วยความรักความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ความรู้สึกดีต่อกัน และหลีกเลี่ยงการทำอาหาร หรือเตรียมอาหารด้วยความโกรธความฉุนเฉียว หรือแม้แต่ในขณะที่อารมณ์ไม่ดี นอกจากนี้ขณะที่รับประทานอาหารควรรับประทานอาหารเพียงอย่างเดียว หมายถึง หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น การดูโทรทัศน์ การฟังเพลงเสียงดัง การโต้เถียงและการเล่นอินเตอร์เน็ต

และหากเราลงลึกไปถึงการรับประทานอาหารแต่ละมื้อ เราเองควรจะจัดสำรับอาหารให้มีความสมดุลต่อร่างกาย เช่นสมดุลร้อนเย็น (ซึ่งสามารถหาข้อมูลได้จากเว็บไซท์หมอเขียว www.morkeaw.net) หรือ อาหารชนิดไหนรับประทานร่วมกันได้ อาหารชนิดไหนไม่ควรรับประทานร่วมกับอาหารชนิดอื่น หรือควรทานตอนท้องว่างที่เรียกว่า Food Combining การจัดสรรมื้ออาหารแบบนี้เป็นหลักการของ ดร.William Howard Hay ซึ่งเป็นการจับคู่อาหารหมวดที่เข้ากันได้ดีและไม่จับคู่หมวดอาหารที่ไม่เข้ากัน และหากเราให้ความสำคัญกับการจัดสรรสำรับอาหารในลักษณะนี้ก็จะเป็นประโยชน์ไม่น้อยต่อขบวนการย่อย รวมถึงการกำจัดสารพิษออกจากร่างกายได้ง่ายขึ้น ซึ่งลดความเสี่ยงของการสะสมของไขมัน หรือสารพิษในร่างกายโดยไม่จำเป็น ความรู้ในทางรายละเอียดของเรื่องเหล่านี้ท่านที่สนใจสามารถหาได้ทั่วไปจากอินเตอร์เน็ต โดยค้นคำว่า "Food Combining คือ"



2. ร่างกายภายในที่สกปรก

หากพวกเราลองคิดดู จะพบว่าร่างกาย รับสารพิษมากมาย ตั้งแต่เราเกิดมาจนโตหลายสิบปี เรารับประทานทั้งวัน หายใจทั้งวัน รูขุมขนทางผิวหนังรับมลพิษทั้งวัน แต่เราขับถ่ายเพียงครั้งหรือสองครั้งต่อวัน หรือบางคนไม่ขับถ่ายเลยสามถึงสี่วัน ลองบวกลบคูณหารดูคงพอจะรู้ว่าร่างกายต้องรับบทหนักแค่ไหน แม้ว่าร่างกายจะฉลาดมากที่รู้ว่าจะจัดการกับของเสียอย่างไร แต่ด้วยการไม่ประมาณในการบริโภค รับสารพิษที่เกินกว่ากำลังของร่างกายจะขับออกเองได้ และเมื่อร่างกายไม่มีความสามารถเพียงพอในการขับออก สารพิษเหล่านั้นก็ย่อมต้องหมักหมมอยู่ในร่างกายในท้ายที่สุด

ผมมีโอกาสได้อ่านหนังสือของนายแพทย์ญี่ปุ่นคนหนึ่งซึ่งท่านได้กล่าวเกี่ยวกับสารพิษที่ร่างกายต้องรับตั้งแต่เกิดจนโต ตั้งแต่หัวจรดเท้า ไม่ว่าจะเป็นแชมพู สบู่ ผงซักฟอก ลิปสติก แป้งรองพื้นสีสันต่างๆบนใบหน้า บนเส้นผม น้ำยาทำความสะอาดพื้น ยาสีฟันที่เต็มไปด้วยน้ำตาลแต่กลับบอกว่าป้องกันฟันผุ เหล่านี้ล้วนเป็นสารพิษที่เราเติมให้ร่างกายทุกวัน

มีคำถามว่าเราจะล้างพิษต่างๆที่สะสมมานานนับสิบปีนี้ได้อย่างไร คำตอบที่ได้รับคือ มีเพียงวิธีการเดียวที่พอที่จะสามารถกำจัดพิษเหล่านี้ได้บ้างคือการ Detox สวนล้างลำไส้ วิธีการนั้นผมจะไม่กล่าวไว้ในที่นี้ ท่านที่สนใจสามารถหาอ่านได้ตามเว็บสุขภาพทั่วไปทั้งของไทยและต่างประเทศ ไม่ว่าจะเป็นชีวจิต ของดร.สาทิส อินทรกำแหง หรือ หมอเขียว แห่งศูนย์สุขภาพสวนป่านาบุญ หรือ นายแพทย์แมกซ์ เกอร์สัน บิดาแห่งนักธรรมชาติบำบัด และอีกมากมาย

นอกจากนี้ร่างกายคนเรายังมีรูขุมขนสำหรับระบายพิษได้อย่างดี ดังนั้นการออกกำลังกายให้เหงื่อออกจึงเป็นกิจกรรมที่สำคัญมากกิจกรรมหนึ่งในการทำความสะอาดร่างกาย ไม่เพียงแต่จะช่วยให้ร่างกาย(เม็ดเลือดแดง)ได้รับออกซิเจนมากขึ้นจากการหายใจลึกซึ่งส่งผลให้ระบบภายในร่างกายสะอาดและแข็งแรงตั้งแต่หัวใจ ปอด ลงมาเรื่อยๆ ทั้งยังสามารถช่วยขับพิษโดยอาศัยเหงื่อผ่านรูขุมขนที่มีอยู่ทุกอณูของร่างกายอีกด้วย

ดังนั้นการออกกำลังกายนี้เหมือนเรายิงปืนนัดเดียวได้นกสองตัว คือได้ทั้งออกซิเจนซึ่งจำเป็นต่อการจัดการเซลล์มะเร็ง รวมทั้งเชื้อไวรัสหลายอย่าง และยังได้โอกาสขับพิษผ่านรูขุมขนเราไปพร้อมๆกัน



3. ใจที่สกปรก

ไม่ใช่เพียงร่างกายที่สกปรกเท่านั้น หากแต่คนเรานั้นจิตใจก็เต็มไปด้วยความสกปรก ไม่เว้นแม้แต่คนที่เรียกว่าคนดีในสังคมเพราะถึงแม้จะเป็นคนดีในสังคมก็ยังมีความทุกข์ ความกังวล ความกลุ้มใจ ความโกรธ ความเครียด เหล่านี้ล้วนเป็นขยะหมักหมมสร้างความสกปรกในจิตใจ

จิตใจที่สกปรกเช่นนี้ ย่อมส่งผลให้ร่างกายได้รับคลื่นพลังงานที่ไม่ดีตลอดเวลา และการที่ร่างกายได้รับคลื่นพลังงานที่ไม่ดีตลอดเวลาจึงเป็นเหตุปัจจัยสำคัญของการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมในร่างกายไปในทางที่แย่ลง

ทางออกของการชำระจิตใจให้สว่างไสว สะอาด บริสุทธิ์ นั่นคือการปฏิบัติธรรม

พวกเราต้องให้เวลาตัวเองในการชำระจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นการนั่งสมาธิ หรือเดินจงกรม ที่เรียกว่าการเจริญสติปัฏฐาน 4 เหล่านี้ เพื่อรักษาสมดุลทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ผมมีตัวอย่างของสัตวแพทย์ท่านหนึ่งที่นำการใช้สมาธิมาบำบัดโรคมะเร็งก็คือ ดร.เอียน กอว์เลอร์ (Ian Gawler) สัตวแพทย์ชาวออสเตรเลีย ซึ่งป่วยเป็นโรคมะเร็งที่กระดูกชนิดร้ายแรงเมื่ออายุ 24 ปี โดนตัดขาไปข้างหนึ่ง ตอนนั้นมะเร็งยังไม่ลุกลามมาก หมอบอกว่าโรคนี้มีคนไข้ร้อยละ 5 เท่านั้นที่อยู่ได้ถึง 5 ปี ต่อมาอีกราวปีเศษๆ เขาไอเป็นเลือด หมอบอกว่ามะเร็งได้ลามไปที่ปอดแล้ว และจะอยู่ได้อีกไม่เกิน 6 เดือนเท่านั้น!!

เขาและเกล ผู้เป็นภรรยา ได้พยายามหาวิธีที่จะเอาชีวิตรอดจากมะเร็ง โดยการหาความรู้จากที่ต่างๆ รวมทั้งอ่านหนังสือแนวธรรมชาติบำบัดอย่างมากมาย แล้วนำมาทดลองปฏิบัติอย่างจริงจังจนกระทั่งก็ประสบความสำเร็จ และหายขาดจากมะร็ง เมื่ออายุ 38 ปี เขาจึงได้ตั้งมูลนิธิกอว์เลอร์ เพื่อคนไข้โรคมะเร็ง แห่งออสเตรเลีย ซึ่งเป็นองค์กรเอกชนที่ไม่แสวงหากำไร มีการจัดโปรแกรมสุขภาพเพื่อผู้ป่วยมะเร็ง และโรคอื่นๆ รวมทั้งโปรแกรมอบรมให้ความรู้แก่ประชาชนในการดูแลสุขภาพตนเอง นอกจากนั้น ยังมีโปรแกรมอบรมสำหรับแพทย์และเจ้าหน้าที่ด้านสุขภาพ ในการดูแลผู้ป่วย (ผู้สนใจสามารถเข้าไปดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน www.gawler.org)

สำหรับวิธีการของกอว์เลอร์นั้น เขาใช้อาหารที่อุดมไปด้วยผัก ผลไม้สด น้ำผักและผลไม้ การสวนล้างพิษทางทวารหนัก การให้วิตามินและเกลือแร่ทดแทน ส่งเสริมระบบการย่อย โดยการให้เอนไซม์จากตับอ่อน และกรดในกระเพาะอาหาร เรียนรู้การมีทัศนคติทางบวกในการรับประทานอาหาร และรับประทานอาหารอย่างมีความสุข โดยใช้แนวอาหารนายแพทย์แมกซ์เกอร์สัน เป็นต้นแบบ

เขาเน้นมากในเรื่องสมาธิ ฝึกความผ่อนคลาย การคิดในทางบวก จินตนาการบำบัดการฝึกการหายใจแบบโยคะ เขากล่าวว่า **สมาธิช่วยเปลี่ยนชีวิตของเขา เป็นสิ่งที่เกิดประโยชน์มากที่สุดสำหรับชีวิต มันช่วยลดความเครียด ซึ่งเป็นสาเหตุที่สำคัญของมะเร็งเขาพบว่า การฝึกสมาธิวันละ 10-20 นาที วันละ 3 เวลา ในเวลา 1 เดือนก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพอย่างมากมายในผู้ป่วยมะเร็งที่เขาดูแลอยู่**





ในบทสุดท้ายนี้ ผมขอกล่าวถึงผู้ต้องการปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง บางคนอาจจะบอกว่าตัวเองไม่มีเวลา มีภาระมาก ต้องรับผิดชอบเรื่องในทางโลกหลายอย่าง และหากต้องการปฏิบัติธรรมอย่างเคร่งครัด เต็มกำลังความสามารถ ก็กลัวจะโดนสังคมประนามว่าสุดโต่ง หรือหากละทิ้งทางโลก ละทิ้งครอบครัว คนรักไป ก็อาจจะกลายเป็นคนเห็นแก่ตัวในสายตาชาวโลก แต่ .... ในที่นี้มันคือชีวิตของคุณ คุณเองสามารถพิจารณาให้ถ่องแท้ได้ด้วยตัวคุณเอง เพราะขณะที่คุณมีความทุกข์ ไม่มีใครแบ่งเบาความทุกข์ของคุณไปได้ มีแต่เพียงจิตใจที่ยกระดับจนพ้นทุกข์แล้วเท่านั้นจะช่วยตัวมันเอง

และหากมองในอีกมุมหนึ่งขณะที่คุณกำลังเดินทางไปสู่ความพ้นทุกข์ซึ่งเป็นทางเดินของพระอริยะเจ้า คนทั้งหลายในโลกกลับรุมประนามคุณ ไม่ให้คุณไปสู่ความพ้นทุกข์นั้น เท่านี้คุณเองก็สามารถพิจารณาได้ว่าจริงๆแล้วคนเหล่านั้นหวังดีกับตัวคุณหรือหวังดีกับตัวเอง

คุณไม่จำเป็นต้องสนใจกับความเห็นใดๆของคนในโลกที่เต็มไปด้วยอวิชชาครอบงำอยู่ คุณมีเพียงหน้าที่เห็นความจริงของสรรพสิ่งซึ่งล้วน เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ไม่มีสัตว์ ตัวตน บุคคล เรา เขา มีแต่เพียงสภาวธรรมเกิดดับอยู่ตลอดเวลา จิตใจที่เต็มไปด้วยความไม่รู้หรืออวิชชาต่างหากที่สร้างตัวตน สร้างคนขึ้นมา

ดังนั้นในเรื่องปฏิบัติธรรมนี้ เราอาจจะกล่าวได้ว่า คุณอาจจะถูกมองว่าเห็นแก่ตัว แต่ตัวคุณเองรู้ดีที่สุดว่าคุณเป็นเช่นนั้นหรือไม่

พุทธประวัติช่วงหนึ่ง อาจเป็นกุญแจสำคัญที่พระพุทธองค์ไม่ได้ระบุเป็นคำสอน แต่หากผู้ใฝ่หาธรรมอย่างแท้จริงจะต้องถอดรหัสเหล่านี้เอง

เจ้าชายสิทธัตถะในขณะนั้นทรงออกบวช ในขณะที่ภรรยาท่านเพิ่งประสูติพระโอรสได้ไม่นาน การตัดสินใจของท่านนั้นยังส่งผลให้พระราชบิดาเองก็ทรงเสียพระทัยที่ไม่มีผู้สืบราชบัลลังก์ต่อ แต่สุดท้ายท่านกลับกลายเป็นศาสดาเอกของโลก เป็นที่ยกย่องบูชาของเหล่าพุทธศาสนิกชน และได้ตรัสสอนธรรมที่ท่านตรัสรู้พาสัตว์โลกพ้นทุกข์มากว่า 2,600ปี

ผมเองไม่ได้คิดว่าท่านเห็นแก่ตัวในแบบคนในโลกเห็นแก่ตัว ในทางตรงกันข้าม ท่านเห็นแก่ส่วนรวมต่างหากจึงได้ตัดสินใจทำเช่นนี้ หากพวกเราพิจารณาสักนิดจะเห็นว่าท่านทิ้งความสุขสบาย ทิ้งความเป็นเจ้าชาย ไปอยู่ป่า หาหนทางสู่ความหลุดพ้นด้วยความยากลำบากแสนสาหัส กว่าจะสามารถตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณและเป็นพระพุทธเจ้าได้ในที่สุด

คุณอาจจะไม่ต้องออกบวช และหากคุณยังไม่มีอิสระทางการเงิน คุณก็ไม่ต้องเลิกทำงานเพื่อหาเลี้ยงตัวเองและครอบครัว แต่คุณต้องให้เวลาเพื่อให้การปฏิบัติธรรมสัมฤทธิ์ผล เพราะสิ่งนี้เป็นหน้าที่หลักในชีวิตคนทุกคนที่มีโอกาสเกิดมาเป็นมนุษย์ ส่วนหน้าที่ทางโลกถือเป็นงานสนับสนุนการทำหน้าที่หลักนี้เท่านั้น

และไม่ว่าคุณจะเป็นผู้หญิง หรือผู้ชาย คุณจำเป็นที่จะต้องพัฒนาตัวเอง จนเป็นที่พึ่งของคนรอบข้างได้อย่างแท้จริง ไม่ใช่เป็นที่พึ่งในลักษณะเตี้ยอุ้มค่อมที่เปรียบเสมือนเทียนแสงไฟริบหรี่ๆ ส่องไปทางไหนก็ไม่เห็นทิศทางที่ชัดเจน

ดังนั้นสิ่งที่คุณควรจะต้องทำโดยไม่ผลัดวันประกันพรุ่งอีกต่อไปคือ คุณต้องปฏิบัติธรรมจนมีปัญญาญาณตามคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งปัญญาญาณอันบริสุทธิ์ที่ปราศจากทิฏฐิและอคติใดๆ จะสามารถนำทางชีวิตของคุณ และคนรอบข้างได้อย่างสมบูรณ์ที่สุด

ถึงวันนั้นคุณจะไม่ใช่แค่เทียนที่มีแสงริบหรี่ แต่จะกลายเป็นสปอตไลท์ส่องสว่างไสวไปทั่วสารทิศ การตัดสินใจของคุณจะแม่นยำ ถูกต้อง เพราะมันมาจากปัญญาญาณ ไม่ใช่จากความคิดที่ใช้แต่ประสบการณ์ในอดีตมาคิดวิเคราะห์อีกต่อไป

ดังนั้น ขอให้คุณพิจารณาให้ถ่องแท้ถึงภาระ หน้าที่ต่างๆที่คุณคิดว่ายังจำเป็นต้องรับผิดชอบ ไม่ว่าจะเป็นต่อใครหรือต่ออะไรก็ตาม ที่กำลังดำเนินอยู่ในปัจจุบันนี้ ว่าอะไรพอที่จะลดทอนลงไปได้บ้าง คุณจะต้องใช้ปัญญาทางโลกที่มีอยู่ค่อยๆพิจารณาให้ลึกซึ้ง แล้วคุณจะเริ่มเข้าใจว่าอะไรที่จำเป็นต้องรับผิดชอบก่อนเป็นอันดับต้นๆ

สุดท้าย จากบทความนี้ พวกเราคงได้ทราบถึงการทำงานของร่างกาย การดูแลร่างกาย รวมถึงการพัฒนาจิตใจ เพื่อให้ปลอดภัยจากโรคมะเร็งกันแล้ว แต่อย่างไรก็ตามอย่าลืม.......ในสุดท้ายทุกคนมีความตายเป็นจุดหมายปลายทางเดียวกัน ไม่ว่าคุณจะเป็นมะเร็งหรือไม่เป็น ดังนั้นจงพิจารณาให้แน่วแน่ว่าคุณเกิดมาแค่เพื่อรอวันตายแค่นั้นเองหรือ **“ชีวิตคุณมีค่ามากกว่านั้น” !!!**